



**BALANCE-HELPCENTER EFURT  
LACH- & RESILIENZTRAINING**



## Fortbildung für Lachyoga-Leiter /-Lehrer /-Trainer

### Lachyoga gezielt einsetzen bei Burnout / Erschöpfung / Depression

**15. Sept. 2018 9 -17 Uhr im Lebensfreude – Zentrum im Grünen Weilburg–Bermbach**

Lachyoga ist gut zum Abbau von Stress – das wissen alle Lachyoga-Kundigen. Aber worauf genau begründet sich das, wie sind die Wirkzusammenhänge? In dieser Fortbildung wird deutlich...

- welche körperlichen, mentalen und seelischen Auswirkungen chronischer Stress hat
- wie diese ganz konkret und wirksam durch Lachyoga verringert werden können
- was beim Training mit Betroffenen zu beachten ist
- welche Übungen besonders gut und nachhaltig wirken und warum
- welche Vorteile Lachyoga im Vergleich zu anderen Stressabbau-Methoden hat
- welche Studien es zu Stressabbau mit Lachyoga gibt
- wie sich Erschöpfung, Burnout, Depression unterscheiden lassen
- welche Parallelen bestehen zu anderen Erkrankungen und Kurs-Konzepten dafür

Ziel dieser Fortbildung ist...

- Sicherheit im Umgang mit erschöpften Menschen in LY-Einheiten zu erwerben
- sie unter Berücksichtigung ihrer gesundheitlichen Verfassung mit Lach-, Atem-, Mental- und Entspannungsübungen anleiten zu können
- die Aussagefähigkeit zu verbessern, was LY tatsächlich bezüglich Stressabbau leisten kann
- Lachyoga zu Gesundheitstagen/Gesundheitsmessen als wertvolle Methode anbieten zu können

Für die Fortbildung sollten Lachyoga-Vorkenntnisse vorhanden sein. Du erhältst eine Teilnahmebestätigung des Balance-Helpcenters Erfurt

Es ist ebenfalls möglich, den Workshop für sich selbst zu nutzen. Hierfür werden keine Lachyoga-Kenntnisse vorausgesetzt.

**Anmeldeschluss: 3. Sept. 2018**

**Seminargebühr: 160 € (incl. MwSt und kleiner Pausenversorgung)**

**Seminarzeiten: 15. Sept. 9 – 17:30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Lebensfreude-Zentrum im Grünen, Arielle Jacobi  
Hirschhäuser Str. 12A, 35781 Weilburg-Bermbach, Tel: 0163 – 60 79 136  
[www.frei-fuer-lebensfreude.de](http://www.frei-fuer-lebensfreude.de)**

**Bei Anreise mit der Bahn: Zielbahnhof Weilburg, von dort mit Bus oder Taxi (8 km)**

**Die Fortbildung findet ab 4 Anmeldungen statt.**

#### **Meine Qualifikation für diese Fortbildung**

- Ausbildung zur geprüften Burnout-Beraterin und 7 Jahre Erfahrung
- über 2.000 Stunden Lachyoga-Praxis
- Zahlreiche Kurse mit Burnout-Betroffenen
- Referenten-Tätigkeit bei Kongressen und Symposien
- Stressmanagement- und Resilienz-Ausbildungen

**Ich freue mich, wenn Du dabei sein möchtest.**

**Bitte nutze für Deine Anmeldung das Formular auf den nächsten beiden Seiten.**



**BALANCE-HELPCENTER EFURT  
LACH- & RESILIENZTRAINING**



**Verbindliche Anmeldung zum Workshop**

**Fortbildung für Lachyoga-Leiter /-Lehrer /-Trainer**

**Lachyoga gezielt einsetzen  
bei Burnout / Erschöpfung / Depression**

**15. Sept. 2018 ♦ 9 - 17:30 Uhr**

**im Lebensfreude-Zentrum im Grünen Weilburg–Bermbach**

**Arielle Jacobi, Hirschhäuser Str. 12A, 35781 Weilburg-Bermbach,**

**Tel: 0163 – 60 79 136 [www.frei-fuer-lebensfreude.de](http://www.frei-fuer-lebensfreude.de)**

**Anmeldeschluss: 3. Sept. 2018**

**Teilnahmebetrag: 160 € (incl. MwSt und kleiner Pausenversorgung)**

.....  
Vor - und Zuname

.....  
Adresse

.....  
Tel./ E-Mail

.....  
Rechnungsanschrift bei Übernahme durch Arbeitgeber

.....  
Unterschrift

# Allgemeine Teilnahmebedingungen

## 1. Anmeldung

Anmeldungen nimm bitte schriftlich per Brief oder per E-Mail vor. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Ist die Teilnehmerzahl der Veranstaltung begrenzt, besteht kein Recht auf Teilnahme. Deine Anmeldung gilt als **verbindlich**, sobald sie von mir bestätigt wird.

## 2. Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldebestätigung erhältst Du eine Rechnung. Bitte überweise den Teilnahmebetrag im Voraus. Mit Eingang des Teilnahmebetrages ist Dein Platz gesichert.

## 3. Stornierung Deiner Teilnahme

Möchtest Du Deine Anmeldung stornieren, bitte ich um eine schriftliche Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn. In diesem Fall wird Dir der Betrag, außer einer Bearbeitungsgebühr von 25 €, zurückgezahlt.

Bei einer Stornierung bis 1 Woche vor Seminarbeginn werden 50 % der Seminargebühr zurückgezahlt. Kannst Du einen Ersatzteilnehmer stellen, erhältst Du die Seminargebühr, außer der Bearbeitungsgebühr von 25 €, zurück.

## 4. Annullierung des Seminars

Das Seminar kann aufgrund geringer Teilnehmerzahl oder auftreten höherer Gewalt (z.B. Erkrankung der Seminarleiterin) abgesagt werden. In einem solchen Fall werden die Teilnehmer unverzüglich informiert und erhalten die Teilnahmegebühr erstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche (Fahrtkosten, Hotelbuchungen, Arbeitszeitausfall) sind ausgeschlossen. Im Fall höherer Gewalt wird baldmöglichst ein Ersatztermin angeboten.

## 5. Haftung

Du übernimmst im Seminar für Dich selbst die Haftung und die Verantwortung für Deine Gesundheit. Auch die An- und Abreise ist in Deiner eigenen Verantwortung.

**Mit Deiner Unterschrift auf dem Anmeldeformular erkennst Du diese Bedingungen an.**

### Die Anmeldung sende bitte an:

Balance-Helpcenter Erfurt

Karla Pense

Bremer Str. 24, 99085 Erfurt      oder [kontakt@lach-dich-stark.de](mailto:kontakt@lach-dich-stark.de)